

Анализ развития скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры у подростков

Гудкова Дарья Анатольевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассмотрен теоретический анализ скоростно-силовых способностей, значение физической культуры и спорта при формировании личности, основные типы развивающих упражнений, а также методы формирования скоростно-силовых способностей. Цель исследования – изучение скоростно-силовых способностей и выявление основных упражнений для их развития. В процессе исследования по данной теме был использован теоретический метод анализа. Делается вывод о важности физического воспитания у подростков.

Ключевые слова: силовые способности, скоростные способности, методы упражнения.

Analysis of the development of speed and strength abilities in physical education lessons in adolescents

Gudkova Darya Anatolyevna

Sholom-Aleichemv Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the theoretical analysis of speed-strength abilities, the importance of physical culture and sports in the formation of personality, the main types of developmental exercises, as well as methods of forming speed-strength abilities. The purpose of the study is to study speed-strength abilities and identify the main exercises for their development. In the course of research on this topic, a theoretical method of analysis was used. The conclusion is made about the importance of physical education in adolescents.

Keywords: strength abilities, speed abilities, exercise methods.

Актуальность темы обусловлена тем, что в современных условиях все больше людей приобщаются к занятиям физическими упражнениями, принимают участие в спортивных соревнованиях, следят за питанием и придерживаются здорового образа жизни. Происходит стремительное формирование спорта высших достижений, внедряется массовая физическая культура, разнообразные виды физической активности людей,

популярностью так же пользуются фитнес, туризм, плавание, оздоровительный бег и др.

Все это говорит о том, что в наши дни физическая культура и спорт приобрели такую значимость, какой не имели никогда в истории жизни человечества. Физическая культура влияет на различные сферы и направления жизни людей - их воинскую службу, образование, общественные отношения, трудовую деятельность, и, следовательно, возрастает необходимость людей в занятиях физическими упражнениями.

Целью является изучение значимости физического воспитания у школьников, изучение скоростно-силовых способностей и упражнений, которые влияют на их развитие.

Для удовлетворения этой общественной необходимости существует много систем. Одной из таких систем является школьная система физического образования.

Одной из самых важных сторон физического воспитания - процесс развития двигательных качеств школьников. Основная первоочередная задача школы - учеников качественно проявлению двигательных задатков, которыми они наделены от рождения. Под воздействием нормативных функциональных, общеразвивающих нагрузок управление движениями становится возможным [2].

В последнее время наблюдается тенденция, что преподаватели физической культуры не придают должного значения целенаправленному развитию физических качеств, при этом концентрация внимания направленная в основном на развитие определенных навыков и умений, которыми должны овладеть ученики на уроках.

Спорт – это одна из основных частей и важное средство физического воспитания. Его значение, как и значение физической культуры, трудно оценить слишком высоко. Физическое воспитание в свою очередь является неотъемлемой составляющей общего воспитания, которое направлено на поддержание и улучшение здоровья, а также гармоничное развитие организма [5].

Правильное формирование личности требует соблюдения взаимосвязи и целостности всех аспектов воспитания, в том числе и физического. Мировая практика показывает, что спортивные достижения доступны лишь людям, которые развиты всецело и физически гармоничны [1].

Регулярные занятия спортом и физической культурой положительно влияют на телосложение, движения обретают пластичность, возрастает реакция, повышается уверенность в себе, проявляется сила воли, что позволяет достигать поставленных целей и новых высот.

Скоростно-силовые способности преимущественно важны у подростков, так как именно в этом возрасте происходит их становление. Правильно подобранные и осмысленные упражнения и методики по совершенствованию этих способностей помогут их правильному формированию.

Разнообразные, элементарные согласно структуре, общеразвивающие силовые упражнения считаются средствами формирования силовых способностей в целом. Из числа таких упражнений можно отметить 3 основных типа:

- упражнения с преодолением собственного веса тела (легкоатлетические прыжковые упражнения; гимнастические силовые упражнения: сгибание- разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, на перекладине и т.д.);
- изометрические упражнения (упражнения неподвижного характера в статике, например, планка в упоре лежа).
- упражнения с внешним противодействием (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с противодействием напарника, упражнения с противодействием внешней среды: кросс в гору, по песку, в воде и т.д.) [3,4].

Упражнения, которые характеризуются значительной мощностью сокращений мышц, используют в качестве основных средств формирования скоростно-силовых способностей. Для данных упражнений свойственно то, что существенная сила выражается в определенный, наименьший промежуток времени. Упражнения подобного рода принято называть скоростно-силовыми. Они отличаются от силовых повышенной быстротой и, таким образом, применением менее существенных отягощений. В их числе имеется достаточно упражнений, выполняемых и без отягощений [5].

Осуществление каждого повторения с максимально значимым результатом, который необходимо сокращать во времени, считается обязательным методическим условием при формировании скоростно-силовых качеств. Показатель напряженности при выполнении таких упражнений обязан быть как можно ближе к основному результату [4].

Подбор способов, при помощи которых формируются скоростно-силовые способности у подростков, безусловно также и силовые, зависит от методов. К наиболее популярным методам формирования скоростно-силовых способностей можно отнести следующие:

-метод динамических усилий. Суть метода заключается в создании максимально силового напряжения с непределными отягощениями с максимальной быстротой. Упражнения при этом исполняются с амплитудой, используют этот метод при формировании быстрой силы, т.е. возможности к проявлению большой силы в обстоятельствах быстрых перемещений;

- «ударный» метод предусматривает осуществление упражнений с моментальным преодолением ударно воздействующего отягощения, что ориентированы на повышение мощности усилий, связанных с более абсолютной мобилизацией реактивных качеств мышц, к примеру, соскакивание с возвышенностей высотой 45-75см с дальнейшим моментальным выпрыгиванием вверх, либо скачком в длину. Уже после заблаговременного стремительного растягивания наблюдается наиболее

сильное сокращение мышц. Размер их противодействия задается весом своего тела и высотой падения;

- игровой метод учитывает развитие скоростно-силовых возможностей в игровой деятельности, где условия заставляют выражать значительную силу за наименьшие промежутки времени;

- состязательный метод используется в форме разных учебных соревнований. Результативность этого метода весьма значительная, так как состязающимся предоставляется возможность бороться друг с другом в одинаковых условиях, с эмоциональным ростом, выражая максимально волевые усилия для победы [3].

Таким образом, правильное и гармоническое физическое формирование личности может быть обеспечено только при многоплановой и разнообразной физической подготовке. Но так же при формировании физической культуры следует принимать во внимание, что духовное и физическое начало в формировании человека составляют единое целое.

Физическая культура и спорт способствуют восстановлению и укреплению единой работоспособности, совершенствуют работу нервной системы, повышают интеллектуальную функциональность. Физическое развитие формирует наилучшие условия с целью умственной работоспособности, также способствует развитию интеллекта, стимулирует формирование необходимости и возможностей к самопознанию и самовоспитанию.

Библиографический список

1. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1968. 251 с.
2. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1988. Т. 192.
3. Гупсаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, 1978. 88 с.
4. Дешле, С.А. Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 классов // Физическая культура в школе. 1982. №.4. С. 21-23.
5. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. М.: Педагогика, 1974. 96 с.